

6がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆6がつのきゅうしょくのめあては、「きまりをまもってたのしくたべよう」です。

ひづけ	こんだてめい	カロリー(kcal)			おもなざいりょう		
		しょう	ちゅう	こう	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1(月)	ごはん みそしる まつかぜやき ひじきのにももの りんごゼリー ギョウにゅう	642	837	837	とりひきにく、たまご、 みそ、ひじき、だいず、 ぎょうにゅう	ながねぎ、にんじん、ほしいたけ、 ブロッコリー、いんげん、だいこん、 ほうれんそう	こめ、すりごま(しろ)、 つきこんにやく、ゼリー
2(火)	ごはん そうめんじる かじきのみそマヨやき ゆでやさしいサラダ のりつくだに ギョウにゅう	619	804	804	かじき、みそ、 のりつくだに、 ぎょうにゅう	いんげん、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、カリフラワー、 コーン、ぼんのうねぎ	こめ、ドレッシング、そうめん、 はなふ
3(水)	ごはん わかめスープ はっぽうさい ツナサラダ ふりかけ ギョウにゅう	616	833	833	ふたコマ、えび、 たまご、ツナ、わかめ、 ぎょうにゅう	はくさい、にんじん、ながねぎ、たけのこ、 にら、ほしいたけ、しょうが、 にんにく、レタス、きゅうり、 あかピーマン、コーン、ふりかけ、もやし	こめ、しろごま、ドレッシング
4(木)	ごはん みそしる さけのしょうがやき ちくぜんにふう だいがくいも ギョウにゅう	662	836	836	さけ、こうやどうふ、 みそ、ぎょうにゅう	ふき、れんこん、にんじん、 いんげん、さつまいも、 なめこ、ながねぎ	こめ、こんにやく、くろごま
5(金)	ごはん ミネストロンスープ てりやきチキン だいこんサラダ にくろまめ ギョウにゅう	676	869	869	とりもも、くろまめ、 ぎょうにゅう	グリーンアスパラ、だいこん、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、セロリ、グリーンピース	こめ、ドレッシング、 じゃがいも、マカロニ
8(月)	ごはん みそしる ほっけしおやき きんぴらごぼう はながさ ギョウにゅう	616	818	818	ほっけ、みそ、 はながさ、 ぎょうにゅう	なす、にんじん、いんげん、 えのきたけ、にら	こめ、ごぼう、こんにやく、 しろごま
9(火)	ごはん ちゅうかスープ マーボーはるさめ きんしたまごのえびしんじょう あんにんどうふ ぎょうにゅう	674	848	848	ふたひきにく、 きんしたまごの えびしんじょう、 ぎょうにゅう	チンゲンさい、なす、たけのこ、 にんじん、しょうが、にんにく、 はくさい、ぼんのうねぎ、 ほしいたけ	こめ、はるさめ、 あんにんどうふ
10(水)	たまごパン ミニジャムパン オニオンスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト ギョウにゅう	610	780	780	スクランブルエッグ、 とりさきみ、ベーコン、 カップヨーグルト、 ぎょうにゅう	レタス、ブロッコリー、 カリフラワー、コーン、にんじん、 たまねぎ、パセリ	コッペパン、ミニジャムパン、 ドレッシング
11(木)	ごはん みそしる あじのたつたあげ そぼろに うめふりかけ ギョウにゅう	637	816	816	あじ、とりひきにく、 こうやどうふ、みそ、 ぎょうにゅう	しょうが、だいこん、みつば、 にんじん、グリーンピース、 うめふりかけ	こめ、さといも、しらたき
12(金)	ごはん ポークカレー ビーンズサラダ あじさいゼリー ギョウにゅう	667	888	888	ふたコマ、わかめ、 チーズ、ぎょうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 グリーンピース、しょうが、にんにく、 ふくじんづけ、むきえだまめ、 サニーレタス、コーン	こめ、じゃがいも、 ノンオイルドレッシング、 ゼリー
15(月)	ごはん あさりスープ かぼちゃコロッケ かいそうサラダ うぐいすまめにまめ ギョウにゅう	669	879	879	かいそう、むきえび、 うぐいすまめ、あさり、 ぎょうにゅう	キャベツ、レタス、コーン、 ながねぎ	こめ、かぼちゃコロッケ、 ノンオイルドレッシング
16(火)	ごはん みそしる ぶりのてりやき きりこんぶのにももの おうとうかん ギョウにゅう	654	838	838	ぶり、きざみこんぶ、 あぶらあげ、みそ、 ぎょうにゅう	オクラ、にんじん、いんげん、 おうとう、はくさい	こめ、じゃがいも
17(水)	ワンタンメン ごまあえ ピーチゼリー ギョウにゅう	658	816	816	ナルト、わかめ、 ちくわ、ぎょうにゅう	もやし、ながねぎ、 ほうれんそう、にんじん	ちゅうかめん、ワンタン、 すりごま、ゼリー
18(木)	ごはん コーンスープ カレイのトマトに グリーンサラダ キャンディーチーズ ギョウにゅう	629	837	837	からすがれい、 チーズ、ぎょうにゅう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、ブロッコリー、 レタス、キャベツ、 グリーンアスパラガス、 にんじん、コーン、パセリ	こめ、ノンオイルドレッシング、 クルトン
19(金)	おやこどん すましじる おかかあえ かっぱづけ ギョウにゅう	643	849	849	とりむね、かまぼこ、 のり、かつおぶし、 わかめ、ぎょうにゅう	たまねぎ、みつば、ほうれんそう、 にんじん、もやし、かっぱづけ	こめ、しらたまふ
22(月)	ごはん みそしる あかうおかすづけやき きりぼしだいこんのいために ごもくきんちやくぶくろ ぎょうにゅう	634	809	809	あかうお、 ごもくきんちやくぶくろ、 もめんどうふ、 ぎょうにゅう	グリーンアスパラガス、 きりぼしだいこん、にんじん、 いんげん、ながねぎ	こめ、こんにやく
23(火)	ごはん コンソメスープ ふたにくのしょうがやき スパゲティサラダ パインかん ギョウにゅう	659	852	852	ふたコマ、 ロースハム、ぎょうにゅう	しょうが、もやし、ピーマン、レタス、 きゅうり、にんじん、パイン、 キャベツ、ミックスベジタブル	こめ、スパゲティ
24(水)	〈マクロビ〉 ごはん きこのスープ ふじやが かきあげ なっとう ギョウにゅう	680	894	894	なっとう、ぎょうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 えのきたけ、ほしいたけ、 しめじ、にら、はくさい	こめ、くろまふ、じゃがいも、 しらたき、やさいかきあげ
25(木)	ごはん チンゲンさいスープ ぎょうざ はるさめサラダ ほさきメンマ ギョウにゅう	663	865	865	ぎょうざ、ロースハム、 きんしたまご、あさり、 ぎょうにゅう	レタス、きゅうり、にんじん、メンマ、 チンゲンさい、ほしいたけ	こめ、はるさめ、ドレッシング
26(金)	ごはん エピフライカレー しらすのナムル みかんかん ギョウにゅう	667	880	880	とりむね、じゃがいも、 しろごま	にんじん、たまねぎ、りんご、 しょうが、にんにく、もやし、 ほうれんそう、みかん	こめ、じゃがいも、 しろごま
29(月)	ごはん みそしる さんまのかばやき ゆかりあえ パインゼリー ギョウにゅう	647	876	876	さんま、はんぺん、 みそ、ぎょうにゅう	だいこん、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、ゆかり、 かぶ、かぶ(は)	こめ、ゼリー
30(火)	きぼうこんだて(高等部1・2組)						



おしえて！岡井さん

～どうもとこしについて～

野菜の中では高カロリーで、糖質、たんぱく質が主成分です。胚芽の部分に、ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。また、セルロースが多く、食物繊維が豊富なので、腸をきれいにする効果もあります。

- 収穫後、24時間たつと栄養素が半減し、味は落ちてしまうので、新鮮なうちに食べましょう。
(スイートコーンのリゾット)
1. ご飯茶わん一杯分をバターで炒めておく。
 2. 缶詰のコーン1缶分と牛乳300ccを別の鍋に入れ、コーンをつぶしながら弱火で煮る。
 3. 全体がとろとろになったら、炒めたご飯を加え、軽く火を通し、塩、こしょうで味を調える。

